

اللَّهُمَّ احْمِزْ لِي

تغذیه صحیح از دیدگاه طب سنتی

استاد مربوطه: دکتر حسین خادم حقیقیان
ارائه‌دهنده: پوریا شالی

مقدمه

یک محقق طب اسلامی با تشریح تغذیه صحیح در افراد گفت: هر شخص در ابتدا باید طبع اصلی و اکتسابی خود را بشناسد و پس از آن غذای مناسب طبع خود را فراهم کرده و به طور صحیح از آن استفاده کند

یکی از ساده‌ترین و بهترین راه‌های پیشگیری از بیمار شدن، رعایت بهداشت و نظافت، شناخت بدن و نوع مزاج خود همچنین مصرف غذاهای مناسب است.

افراد در هنگام بیماری از مصرف بیش از حد غذا پرهیز کنند.

هر فردی ساختار و خصوصیات بدن خود را بهتر از پزشک می‌داند همچنین می‌داند که به چه چیزهایی حساسیت دارد و چه نوع غذاهایی با بدن او سازگار نیست.

- سید علی ابوالحبيب، محقق طب اسلامی اظهار می‌کند: یکی از اصول پیشگیری‌ها، عدم استفاده از هر نوع غذا در هنگام کسالت و بی‌اشتهایی است. به گفته وی، برای پیشگیری از بیماری‌ها، نخستین لقمه یا قاشق غذایی که افراد در دهان خود می‌گذارند، اگر احساس بی‌مزگی یا احساس بدی داشتند، فوراً آن را دور بریزند و تا پیدا کردن اشتها هیچ نوع غذای دیگری مصرف نکنند زیرا سلامتی افراد در گرو همین کار است. این محقق طب اسلامی اضافه می‌کند: در غیر این صورت بعد از زمان کوتاهی ناراحتی‌های جسمی و پس از آن ناراحتی‌های روحی به سراغ افراد خواهد آمد.
- سالم بودن و با نشاط و سلامت زیستن هدیه‌ای از جانب خداوند است که باید قدر آن را دانست. افراد باید سعی کنند با اسیر نشدن در بند هوی و هوس برده شکم نشوند و خود را به هلاکت نیندازند همچنین پیامبر گرامی اسلام «ص» می‌فرماید «معدة خانه همه بیماری‌هاست و امساک و کم‌خوری در رأس همه داروهاست.

نحوه استفاده از نان

افراد حتی الامکان از مصرف نان گندم پرهیز کنند و می توان به جای آن از نان جو یا گندم همراه با جو مصرف کرد همچنین می توان از نان سنگک برشته یا نان سبوس دار همراه با کمی سیاهدانه استفاده کرد.

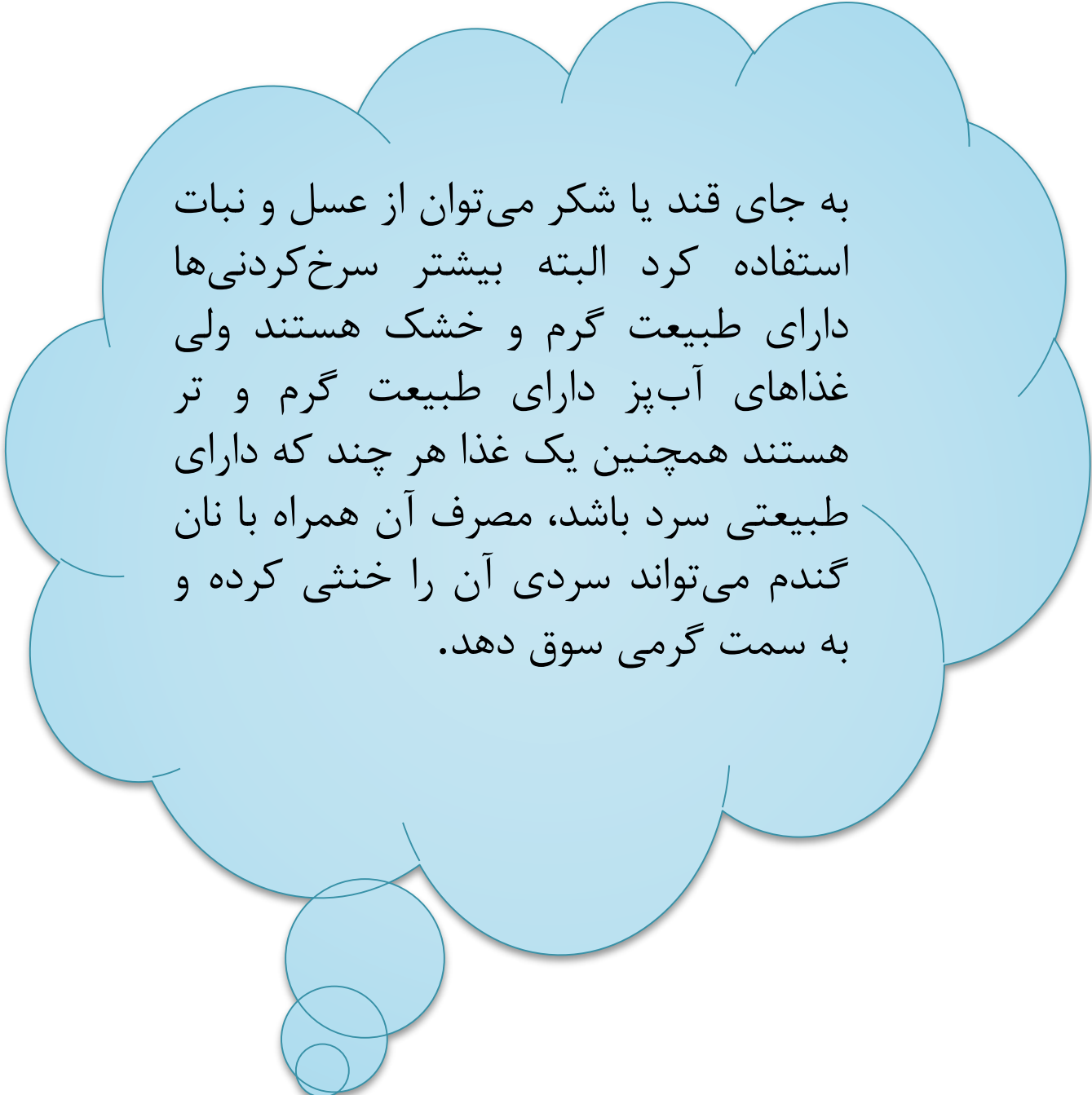
نحوه مصرف غذاهایی طبع سرد و گرم

- از مصرف غذاهای لبنی مانند ماست یا دوغ همراه غذاهای گوشتی باید پرهیز کرد
- هنگام مصرف مواد غذایی گرم مانند عسل می‌توان از مواد خنک مانند سرکه، خیار یا کاهو استفاده کرد و از مصرف غذاهای لبنی مانند ماست یا دوغ همراه غذاهای گوشتی باید پرهیز کرد همچنین مصرف چای معمولی دارای مضراتی است و می‌توان به جای آن از چای گیاهی استفاده کرد.

نحوه تهیه غذاهایی طبع سرد و گرم

در تهیه غذاهایی که دارای طبع سرد هستند مانند مرغ و ماهی می‌توان از ادویه‌های گرم استفاده کرد و اگر غذا دارای طبع گرم است، حتی‌الامکان باید از ادویه‌ها کمتر استفاده شود، هر چند که میزان کم ادویه‌ها نیز برای گرم‌مزاج‌ها مفید است.

- در طب سنتی خوردن گوشت مرغ زیاد توصیه نشده است به دلیل اینکه گوشت مرغ دارای طبیعت سرد و تر است و برخی از غذاهای معمول سرد مانند عدس آبپز ممکن است بر اثر تداوم خوردن آن ضررهایی مانند افزایش سودای خون یا افزایش سردی بدن را به جا بگذارد؛ در تهیه این غذا می‌توان از ادویه‌ها و پیاز خام استفاده کرد و با این روش ضررهای آن را می‌توان کاست و در این صورت افراد غذایی را مصرف می‌کنند که دارای طبیعتی گرم است
- افراد روزانه فقط یک وعده غذای پختنی مصرف کنند و در وعده‌های دیگر می‌توانند از غذاهای آماده، میوه و سالاد استفاده کنند تا بر اثر پرخوری دچار امراض گوناگون یا چاقی نشوند.



به جای قند یا شکر می‌توان از عسل و نبات
استفاده کرد البته بیشتر سرخ‌کردنی‌ها
دارای طبیعت گرم و خشک هستند ولی
غذاهای آب‌پز دارای طبیعت گرم و تر
هستند همچنین یک غذا هر چند که دارای
طبیعتی سرد باشد، مصرف آن همراه با نان
گندم می‌تواند سردی آن را خنثی کرده و
به سمت گرمی سوق دهد.

نحوه مصرف گوشت

- در میان گوشت‌ها بی‌ضررترین گوشت، گوشت ماهی است و گوشت قرمز و گوشت مرغ به ترتیب بعد از گوشت ماهی بهترین گوشت‌ها هستند البته از انواع گوشت قرمز، بهترین آن گوشت گوسفند و گوشت شتر است و گوشت‌هایی مانند گوشت گاو و گوشت گوساله مفید نیستند بلکه بر اثر استفاده بیش از حد آن سودا در خون ساخته می‌شود.
- مصرف گوشت گوساله و گاو موجب افزایش سردی بدن می‌شود
- در فصل پاییز از مصرف گوشت گاو حتی‌الامکان پرهیز شود به دلیل اینکه طبع فصل پاییز سرد و خشک (سودا) است و مصرف این نوع گوشت سودای خون را افزایش داده و موجب افزایش سردی بدن می‌شود.



- هر غذایی که سرخ شود، دارای طبیعت گرم و خشک می شود و اگر غذا دارای طبیعت سرد بوده و آبپز شود یک درجه گرمی پیدا می کند به عنوان مثال اگر سیبزمینی خام که دارای طبیعتی سرد و تر است را آبپز کنیم یک درجه گرمتر شده و دارای طبیعتی معتدل می شود و اگر آن را سرخ کنیم دارای طبیعتی گرم و خشک می شود.

- غذاهایی که دارای طبیعت گرم و خشک هستند، اگر در تهیه آن ادویه زیاد به کار برده شود، ضرر و زیانش را بیشتر می کند همچنین سرخ کردن با آتش یا کباب کردن غذا یا گوشت، فقط کمی گرمی و خشکی به غذا اضافه می کند ولی سرخ کردن آن با مقدار زیادی روغن گرمی و خشکی بیشتری ایجاد می کند و اگر به این نوع غذا کمی سماق اضافه شود گرمی آن را می کاهد.

طبع چای معمولی غیرشیرین گرم و تر است

طبع چای معمولی غیرشیرین گرم و تر است اما چایی که با کمی شکر مخلوط شده است گرمیش نسبت به چای معمولی افزایش پیدا می کند همچنین چای که با عسل مخلوط شده باشد درجه گرمیش نسبت به چای شیرین شده با شکر بیشتر خواهد شد.



- شیر گاو در حالت عادی دارای طبیعتی سرد و تر است ولی وقتی آن را گرم می‌کنیم طبیعت آن معتدل تر می‌شود و اگر با یک قاشق مرباخوری عسل مصرف شود طبیعتی گرم و تر پیدا می‌کند.
- سفیده تخم‌مرغ دارای طبیعتی سرد و تر است و زرده تخم‌مرغ دارای طبیعتی معتدل تا گرم و تر است ولی خود تخم‌مرغ خام معتدل است.
- تخم‌مرغ آب‌پز نیم‌عسلی معتدل تا گرم است و تخم‌مرغ آب‌پز کامل گرم و تر است همچنین نیمرو یا تخم‌مرغ سرخ‌شده در روغن دارای طبیعتی گرم و خشک است و بی‌ضررترین نوع تخم‌مرغ نیم‌عسلی آن است و از لحظه جوشیدن تخم‌مرغ در آب ۲ دقیقه زمان برای پختن نیم‌عسلی کافی است.



ماهی تازه دارای طبیعت سرد و تر و ماهی کهنه دارای طبیعت گرم و خشک است

- طبع ماهی تازه که تازه از آب گرفته شده، سرد و تر است اما ماهی‌های کهنه که چند روز از صیدشان می‌گذرد دارای طبیعتی گرم و خشک است و ماهی آب‌پز معتدل، ماهی کباب‌پز معتدل تا گرم و ماهی سرخ‌شده در روغن گرم و خشک است
- همچنین سیب‌زمینی خام سرد و تر است ولی سیب‌زمینی آب‌پز طبیعتی معتدل و سیب‌زمینی سرخ کرده طبیعتی گرم و خشک دارد.



طبع نان گندم گرم و خشک است و نوع برشته آن گرم و خشک تر است ولی نان خمیردار طبیعتی گرم و تر دارد لذا بدترین نوع نان خوراکی آن است که داغ داغ خورده شود برای اینکه گرمی و خشکی بیش از حد دارد و نوع بدتر آن مصرف قسمت برشته و سوخته نان است که خشکی آن بیشتر است.



بانهایت شکر و قدردانی از حسن توجه تان

